

Muskotály zsálya-Salvia sclarea csávázatlan

Ajánlás: fűszernövény/ méhlegelő

AKG: AKG

Csávázás: csávázatlan

Életciklus: 2 év

Norma: 10-15 kg/ha

Státusz: Rendelhető

Vetésidő: ősz

A muskotályzsálya-olaj a muskotályzsályából (*Salvia sclarea*) nyert illóolaj. Gyakran vízgőz-desztillációval állítják elő a növény virágzatából. Jellemző sárga vagy halványsárga színű, fűszeres illatú. Az Európai Gyógyszerkönyvben (amelyen a Magyar Gyógyszerkönyv is alapul) hivatalos. Az olaj több vegyületből áll, köztük terpének és terpenoidok. A muskotályzsálya (*Salvia sclarea*) egy kétnyári, aromás fűszer- és gyógynövény, amely a Földközi-tenger térségéből származik. Illatos virágai és levelei miatt kedvelt a kertekben, valamint illóolajáért is termesztik.

Termesztése

- **Hely és talajigény:** A muskotályzsálya napfény- és melegigényes növény, amely jól fejlődik jó vízelvezetésű, tápanyagban gazdag talajban. Szárazságtűrő képessége miatt hazánk szárazabb területein is eredményesen termeszthető. A hűvösebb, csapadékosabb nyarak azonban ronthatják a minőségét.
- **Szaporítás:** Magvetéssel szaporítható. A magokat kora tavasszal, beltéren vessük el, majd a palántákat a fagyveszély elmúltával ültessük ki a szabadba. A dugványozás során a növény hajtásait gyökereztetjük meg, majd átültetjük őket végleges helyükre.
- **Gondozás:** A kezdeti fejlődési szakaszban rendszeres öntözést igényel, később jól tűri a szárazságot. A virágzás után ajánlott visszavágni a virágzó szárat, hogy elősegítsük az újabb virágzást és a bokrosodást. A növény önvető képessége kiváló, így könnyen szaporodik a kertben.

Felhasználása és előnyei

- **Illóolaj:** A muskotályzsálya virágaiból és leveleiből kinyert illóolajat főként stresszoldásra és női bajok enyhítésére ajánlják. Az édeskés, kellemesen mogyorós aromájú olajat gyakran használják az aromaterápiában.

- Gyógyászati felhasználás: A muskotályzsálya összehúzó, szélhajtó és görcsoldó hatású. Megindítja a havi vérzést, illetve enyhíti a változókori panaszokat, mint például a hőhullámokat, a palpitációt és ingerlékenységet. Csökkenti az emésztési zavarokat és segít kontrollálni a hányást.
- Konyhai alkalmazás: A fiatal zsályaleveleket és virágokat salátákhoz adhatjuk. A fiatal hajtásokat levesekbe tehetjük, illetve dzsemeket, lekvárokat ízesíthetünk velük. A bundázott zsályaleveleket édes sültként fogyaszthatjuk.
- Kozmetikai felhasználás: A muskotályzsálya-olajat keményítőszerként adják szappanokhoz, kozmetikai szerekhez és parfümökhöz. Izzadásgátló, enyhíti a testszagot, és jól tisztítja a zsíros, korpás hajat.

Figyelmeztetések

A muskotályzsálya illóolaja enyhén irritáló hatású lehet. Tujontartalmára tekintettel kúraszerűen fogyasztható maximum 6 hétig napi szinten, utána 4 hét szünettel. Állapotosoknak, szoptatók kismamáknak és gyermekeknek belső fogyasztása nem javasolt.

A muskotályzsálya egy sokoldalú növény, amely megfelelő termesztéssel és felhasználással értékes fűszer- és gyógynövényként szolgálhat a háztartásban.



P R I M A G
— 1991 —